

**Handbuch für**

# **GYMNASTIK UND TANZ**

**CHRISTIANA ROSENBERG**



**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**



Handbuch für Gymnastik und Tanz  
Spaß an Bewegung mit Musik

Christiana Rosenberg

Ich bedanke mich bei der Gruppe,  
die bei der Erstellung der Fotos mitgearbeitet hat.

Christiana Rosenberg

**Handbuch für  
Gymnastik und Tanz**

**Spaß an Bewegung mit Musik**



Meyer & Meyer Verlag

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

**Rosenberg, Christiana:**

Handbuch für Gymnastik und Tanz : Spaß an Bewegung  
mit Musik / Christiana Rosenberg. – 3., überarb. Aufl.  
– Aachen : Meyer und Meyer, 2000  
ISBN 3-89124-193-3

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung  
sowie das Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf  
in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes  
Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder  
unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert,  
vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1988 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
Olten (CH), Wien, Oxford, Québec, Lansing/ Michigan, Adelaide,  
Auckland, Johannesburg, Budapest



Member of World  
Sportpublishers Association  
3., überarb. Auflage 2000

Fotos: Bernd Siebler, Allensbach  
Umschlaggestaltung: Susanne Dalley, Aachen  
Umschlagbelichtung: frw, Reiner Wahlen, Aachen  
Satz: Times, Ernst Knoth GmbH, Melle  
Druck: Burg Verlag Gastinger GmbH, Stolberg  
Printed in Germany  
ISBN 3-89124-193-3

E-Mail: [verlag@meyer-meyer-sports.com](mailto:verlag@meyer-meyer-sports.com)

# Inhalt

	Seite
Einleitung . . . . .	7
1 Spaß an Bewegung mit Musik – Welche Möglichkeiten gibt es? . . . . .	9
Funktionelle Gymnastik . . . . .	10
Rhythmische Gymnastik . . . . .	12
Kreativer Tanz und Tanzimprovisation . . . . .	14
Jazztanz - Techniktraining am Ort und in Fortbewegung . .	16
Klassischer Tanz (Ballett) und Modern Dance . . . . .	19
Volkstanz und Gesellschaftstanz . . . . .	21
2 Funktionelle Gymnastik – Übungsprogramme für Anfänger und Fortgeschrittene	23
Erwärmung und Kreislaufaktivierung . . . . .	27
Dehnung und Kräftigung . . . . .	29
Ausdauerschulung . . . . .	45
Entspannung . . . . .	49
Musikvorschläge zum Kapitel „Funktionelle Gymnastik“ . . . . .	51
3 Rhythmische Gymnastik mit Handgeräten – Vom Ausprobieren zum Gestalten . . . . .	53
Seil . . . . .	55
Ball . . . . .	62
Reifen . . . . .	69
Keulen . . . . .	73
Band . . . . .	80
Musikvorschläge zum Kapitel „Rhythmische Gymna- stik mit Handgeräten“ . . . . .	84

4	Kreativer Tanz und Tanzimprovisation – Anregungen zum Entdecken eigener Bewegungsmöglichkeiten . . . . .	85
	Körpererfahrung und Körpertechnik . . . . .	89
	Bewegungserfahrung und Bewegungstechnik . . . . .	96
	Material und Objekte . . . . .	101
	Musikvorschläge zum Kapitel „Kreativer Tanz und Tanzimprovisation“ . . . . .	113
5	Jazzgymnastik und Jazztanz – Technikschulung am Ort und in der Fortbewegung . . .	115
	Vorbereitende Übungen . . . . .	118
	Beinarbeit . . . . .	128
	Isolation . . . . .	139
	Fortbewegung . . . . .	152
	Musikvorschläge zum Kapitel „Jazzgymnastik und Jazz- tanz“ . . . . .	160
6	Tanzen Lehren und Lernen – Hilfen für den Unterricht . . . . .	162
	Unterrichtsaufbau . . . . .	162
	Stundenaufbau . . . . .	165
	Musikauswahl . . . . .	166
	Bewegungsdemonstration . . . . .	167
	Bewegungshilfen . . . . .	167
	Musikhinweise . . . . .	168
	Literaturhinweise . . . . .	171

# Einleitung

Liebe Leser und Leserinnen!

Da ich mir wünsche, daß Sie dieses Buch lesen und nicht nur die Fotos überfliegen, werde ich mich bei der Einleitung kurz fassen.

Das „Handbuch für Gymnastik“ richtet sich in erster Linie an Laien, die sich einen Überblick über verschiedene gymnastische und tänzerische Bewegungsangebote verschaffen möchten. Zusätzlich enthält es wertvolle Hinweise für diejenigen, die in diesen Bereichen unterrichten.

In den letzten Jahren haben sich die Möglichkeiten erweitert, immer neue Erscheinungsformen von Gymnastik oder Tanz sind dazugekommen. Im gymnastischen Bereich handelt es sich dabei besonders um Kurse, die den Gesundheitsaspekt von Bewegung in den Vordergrund stellen. Ich denke hierbei speziell an die Wirbelsäulengymnastik, deren Übungen zum einen ein Gefühl für eine gesunde Haltung vermitteln, zum anderen besonders die Rumpfmuskulatur kräftigen. Einige Übungen hierzu finden Sie auch in diesem Buch. Insgesamt kann man wohl sagen, daß sich im Freizeitbereich ein bewußter und vorsichtiger Umgang mit dem Körper durchsetzt, eine Entwicklung, die ich für sehr sinnvoll halte. Wenn Sie dieses Buch durcharbeiten, sollten Sie ebenfalls langsam beginnen, um eine Fehlbelastung durch eine unkorrekte Übungsausführung zu vermeiden. Außerdem reagiert jeder Körper anders. Es kann also durchaus sein, daß die eine oder andere Übung für sie weniger geeignet ist. Dies gilt beispielsweise für einige Exercise-Formen aus dem Bereich des Jazztanzes, für die man bereits eine gut trainierte Rückenmuskulatur benötigt. Sie sollten in jedem Fall beim Üben zwar Anstrengung, aber keine Schmerzen spüren!

Im Tanzbereich fällt in den letzten Jahren ein großes Interesse an Tanzstilen aus anderen Ländern auf. Bauchtanz, Flamenco und Afro-Jazz sind hier nur einige Beispiele. Die Übungen in diesem Buch können Ihnen zur Vorbereitung auf solche Tanzangebote dienen, weil sie grundlegende Elemente entwickeln, die bei allen Erscheinungsformen von Tanz eine Rolle spielen.

Ich werde mich bemühen, für den Freizeit- und Schulbereich wichtige Formen von Gymnastik und Tanz im Überblick und so einfach wie möglich darzustellen. Zu jedem Bereich werden spezielle Übungsaufgaben, Musikvorschläge und weiterführende Literatur angegeben. Zahlreiche Fotos erleichtern das Verständnis. In diesem Zusammenhang möchte ich den Mitgliedern der Tanzgruppe CAT STEP der Universität Konstanz und Doris Bliestle nochmals herzlich für ihre engagierte und geduldige Mitarbeit bei den Fotos danken!

Ich hoffe, allen Lesern und Leserinnen die ersten Schritte auf dem Gebiet der Gymnastik oder des Tanzes zu erleichtern.

Christiana Rosenberg